**Сәламәт кешеләрнең барысы да**

**тормышны ярата”**

***(Г.Гейне)***

**Сәламәт яшәү серләре.**

***(ата-аналар җыелышы өчен чыгыш)***

**Искәрмә: чыгыш ике кисәктән тора:**

**1 кисәк:*Гомуми. “ Сәламәт  тәндә - сәламәт акыл”***

**2 кисәк*:Бакчада һәм гаиләдә сәламәт яшәү рәвешен тормышка ашыру.***

**1кисәк “Сәламәт тәндә- сәламәт акыл”**

  Олы кешенең дә, баланың да оптималь эшкә сәләтлелек халәте аның үз-үзен яхшы хис итүенә, организмдагы барлык органнарның әйбәт эшләвенә нык бәйләнгән.Сәламәт бала эшчәнлекнең барлык төрләренә ( интеллектуаль танып белү, хезмәт, иҗтимагый, физик культура, уен) рәхәтләнеп һәм шатланып катнаша. Ул- оптимист, көр күңелле. Яшьтәшләре һәм педагоглар белән җиңел аралаша. Ә бу исә шәхеснең, аның сыйфатларының һәм үзенчәлекләренең уңышлы үсеше өчен нигез булып тора. Бу – бәхетле балалар һәм шулардан чыгып, чын күңелдән баласы өчен сөенгән бәхетле ата- аналар, үз эшчәнлекләреннән канәгать булган педагоглар дигән сүз.

   “ Яхшы сәламәтлек,- дип яза бүгенге көндә иң популяр сәламәтләндерү системаларының берсен иҗат иткән П.С.Брегг,- чын күңелдән” Мин үземне искиткеч яхшы хис итәм!” Мин яшим нинди хозурлык!”- дип әйтергә мөмкинлек бирә торган рәхәтлек хисләре ул”. Тормышның төп максаты бәхет икәне һәркемгә билгеле. Ләкин аңа бер генә юл- ныклы сәламәтлек илтә. Аңардан башка бәхет була алмый.

  “Сәламәт кеше тормышны ярата. Сәламәт кеше бик сирәк кенә бәхетсез була. Бәхет исә безнең үз тәнебезгә күрсәткән кайгыртучанлыкка бик нык бәйле. Тән гармониясе булганда җан тантана итә. Акылның зирәклеге дә ныклы физик нигезсез була алмый.

   Кеше үзенең тәнен көчле, сәламәт итеп тәрбияли алса, ул тормыш авырлыкларына да каршы тора ала. Сәламәтлек, көч, чыдамлылык, яшәү өчен көч һәм энергия запасы стрессларга һәм тормыштагы кыенлыкларга каршы көрәшү өчен төп корал булып тора. Дөресен генә әйткәндә, без бит чынлап та тупас, аяусыз, рәхимсез, мәрхәмәтсез дөньяда яшибез.

          Үз- үзеңне саклау- яшәешнең беренче кануны. Шатлыклы, лаеклы трмыш өчен көрәштә һәркем сәламәт һәм күтәренке рухлы булырга тиеш.

Сәламәт яшәү рәвеше- тәрбиянең мөһим компоненты ул. Сәламәт тормыш рәвеше кешегә сәламәтлек, бәхет, яшәү шатлыгы алып килә.

          Һәр кеше үзенең тормышын, аңа ирешү кагыйдәләрен, юлларын һәм алымнарын булдыра. Мәсәлән:Мартин Грей  (“ Яшәү көче” китабының авторы) авыр һәм газап-михнәтләргә бай тормыш юлын үтә: фашист концлагерьлары тоткыны була, оккупация вакытында әти-әниләрен, ә сугыштан соң янгында хатынын һәм дүрт баласын югалта. Бер карасаң бу авырлыклар, кешене “урталай сындырыр” кебек, әмма М. Грей искиткеч китап- тормышка ышанычын югалткан, һәр узган көнгә шатланудан туктаган бик күп кешеләргә ышаныч, юл күрсәткеч булырдай китап язган.

Менә аның кайбер киңәшләре:

*- барыннан да элек, үзең турында уйларга, чын теләкләрне буш, ашыгыч теләкләрдән аерып алырга;*

*- кешеләрне күзәтергә: аларның үзенчәлекләрен күрергә, өйрәнергә. Дөньяны күзәтергә: безнең тирәдә секунт саен нәрсәдер үзгәреп тора;*

*- еллар үтү белән кешедә арыганлык арта, кирәкмәс гадәтләр барлыкка килә башласа да, әйләнә-тирә белән кызыксынудан туктамаска. Бу яшьлек хисен саклап калырга мөмкинлек бирә;*

*- үз-үзең булып калу өчен үз тәнең белән идарә итәргә өйрәнергә. Шәхесебезне һәм җаныбызны авырайган ялкау тәнгә буйсындырырга ярамый;*

*- билгеле бер торыш, хәрәкәт, музыка һ.б. ярдәмендә киеренкелектән чыгарга өйрәнергә;*

*- үзегезгә ышаныгыз! Ышанычыгыз җитмәве тән авыруларына китерә, туган мөмкинлекләрегезне тормышка ашырырга комачаулый, үзең өчен барыр бәхеткә киртә булып тора;*

*- йокларга өйрәнегез. Йоклап китә алмау- стресс, нервларның киеренкелеге һәм тузганлыгы, эчке таркалу билгесе. Монда сезгә тәнне тулысынча йомшарту булышыр.*

Бу урында Д.И. Писаревның акыллы сүзләрен кулланып китәсем килә:”акыллы кешенең бөтен тырышлыгы, ватык-тишек савытны төзәткән кебек үз организмын рәтләргә түгел, организмны мөмкин кадәр әзрәк какшый, димәк, мөмкин кадәр сирәгрәк төзәтелә торган яшәү рәвешенә юнәлтергә тиеш.

Кешенең тормыш шатлыгы, бәхетле эшләр белән тулып торсын. Эшли торган кеше- бәхетле кеше ул. Тормышның һәр минутына шатланырга, һәркөннең һәр минутын санап, һәр минутына куанып үткәрергә кирәк. Вакыт искиткеч кыйммәтле нәрсә, аны бушка уздыру- вакытны үтерү ул.

  Безнең кул астыбызда- табигать үзе биргән **тугыз табиб**, алар безне сәламәт итәргә булышырга һәрвакыт әзер.

**Болар**: кояш яктысы, саф һава, чиста су, табигый туклану, ач тору, физик күнегүләр, ял, төз буй-сын, акыл.

Димәк, **беренче табиб-кояш яктысы**.

- кояшта мөмкин кадәр ешрак булырга;

- кояшта үскән яшелчә һәм җиләк- җимешләрне күбрәк ашарга;

- кояш мәгънәсен ешрак кулланырга.

**Икенче табиб- саф һава.**

- саф һава,барыннан да элек, организм өчен- кислород, чыныгу өчен -салкын һава, яшәү шатлыгы тою өчен җиләс җил ул.

- киемнәр иркен булырга, суларга тиеш.

-форточкаларны ачып даими һаваны алыштырырга.

-беркайчан да тәмәке тартмаска.тартучыларның “пассив тартучылар” өчен шартлар тудыруына юл куймаска.

**Өченче табиб- чиста су.**

-составында су күп булган продуктлар кулланырга

- чиста су эчәргә( бигрәк тә чишмә суы)

-су процедуралары кулланырга

-суга карата уңай караш тәрбияләргә

**Дүртенче табиб- табигый туклану**.

Туклану кагыйдәләре.

1.ачлык хисен тойганнан соң гына ашарга. Беркайчан да артыгын ашамаска.

2.Авырган вакытта, физик яктан хәлсезлек сизгәндә, кәеф булмаганда ашамаска.

3. ашаган вакытта эчмәскә.

4.җитди акыл хезмәтенә керешкәндә, эш вакытында ашамаска.

5. теләсә нинди ризыкны ныклап чәйнәргә, селәгәй белән юешләргә.

6. ризыкларны бутап ашамаска.

7. Яшелчәләрне күбрәк кулланырга.

8. Организм өчен кирәкле, файдалы матдәләрне кулланырга.

9.Рационнан түбәндәгеләрне чыгарырга тырышырга( өлешчә булса да): тоз, шикәр, камыр ашлары, баллы әйберләр, терлек майлары, кыздырылган әйберләр, кофе.

10. Ризык һәрвакыт бәхет, шатлык, ләззәт тудырырга тиеш.

**Бишенче табиб –ач тору.**

Ач торганнан соң кан әйләнеше яхшыра. Яшәү көче арта, азык яхшырак үзләштерелә, чыдамлылык арта, акыл көче тәнне тулысы белән идарә итәрлек булып арта. Ач тору- эчке рухи чисталыкка юл ул.

**Алтынчы табиб- физик күнегүләр.**

Физик күнегүләрнең дәвалау эффекты бик күптәннән билгеле һәм исбатланган: тәнгә, җанга, акылга комплекслы тәэсир итү.

**Җиденче табиб –ял.**

Ул һәркем өчен индивидуаль. Берәүләр өчен- ул тулы тынычлык һәм төрле актив хезмәттән азат булу. Икенчеләр өчен- эш төрләренең алышынуы. Акыл хезмәте-физик хезмәткә, утырып эшләү- актив хәрәкәткә.

**Сигезенче табиб- гәүдәне дөрес тоту**.

Төз итеп базу, төз итеп йөрү, төз итеп утыру, беркайчан да аякны-аякка куеп утырмау. Баш горур итеп алга, бераз гына өскә күтәрелгән, корсак җыелган булырга тиеш.Болар тышкы кыяфәтнең матурлыгын гына түгел, бәлки эчке органнарның- баш һәм арка миенең, йөрәк, үпкә, ашказаны-эчәкләр, умыртка сөяге, буыннарның дөрес эшләве дә.

**Тугызынчы табиб- акыл.**

-Үз-үзеңне һәм тирә-ягыңдагыларны уңай рухи халәткә юнәлтергә кирәк.

Тискәре фикерләрнең акылны буйсындыруына юл куймаска.

-Һәрвакыт сокланырга, акылны тискәре фикерләрдән азат итәргә.

Шулай ук көндәлек тормышта түбәндәге чаралар киеренкелеклрдән котылырга булыша:

-эш белән ялны аралаштыру, эштән ямь табу, алга бары тик ирешә алырлык кына бурычлар кую, вак- төяк уңышсызлыкларга артык игътибар бирмәү.

-рәхәтлек бирүче музыка тыңлау, яхшы китаплар уку,табигатькә чыгу, акрын гына көйләп йөрү, физик күнегүләр, көлү.

- тормыштагы тискәре күренешләрне авыр сынау итеп түгел, ихтыяр көчен ныгыту мөмкинлеге, тормыш тәҗрибәсе туплау чарасы итеп, уңай кабул итә белү. Начарлыклардан яхшылык эзләгез.

-Яхшы күңелле, мәрхәмәтле,оптимист,акыллы, тормышка гашыйк кешеләр белән аралашу, явыз надан кешеләрдән ераграк качу.

-Үз-үзеңне матурлык һәм бик вак тоелган шатлыклар белән әйләндереп алу.

Авыруга китерүче өч төркем сәбәпләрне истән чыгарырга ярамый:

*1.эчке сәбәпләр-“җиде хис” дип йөртелә: кирәгеннән артык шатлану. Зур кайгы, ачудан ярсу, курку, сагыш, мәхәббәт, теләк;*

*2. тышкы сәбәпләр- “алты үтә”: җил, салкын, эссе, дымлылык, корылык, ут.*

*3. нейтраль сәбәпләр-тыштан һәм эчтән тәэсир итүчеләр, башлыча туклану бозылу, агулану.*

Кеше үзенең сәламәтлеген үзе тудыра. Кеше организмы үз-үзен элекке үзен-үзе элекке хәленә кайтару үзлегенә ия. Кеше бербөтен система, ул тәннән генә түгел, җаннан да тора.Тән сәламәт булганда, җан тантана итә.

**2 кисәк. Бакчада һәм гаиләдә сәламәт яшәү  рәвешен**

**тормышка ашыру.**

Чыгышымның икенче өлешен мондый сүзләр белән башлыйсым килә “Әгәр бер ел алдан уйлыйсың икән орлык чәч, 10 ел алдан уйласаң агач утырт,әгәр бер гасыр алдан уйласаң кеше тәрбиялә” Кеше- табигать бүләге. Табигатьтән, тормыштан ямь табып яшәү өчен иң беренче сәламәтлек кирәк. Бу урында бөек педагог Ж.Ж.Руссоның сүзләрен искә төшереп үтәсем килә: “Баланы акыллы һәм фикер йөртә белә торган кеше итәргә теләсәгез, иң элек аның сәламәтлеге һәм тазалыгы турында кайгыртыгыз: ул беркайчан да тик тормасын, нидер эшләсен, кыскасы һәрвакыт хәрәкәттә булсын”. Сәламәтлек әйтергә бик гади генә төшенчә.Ә тормыш өчен иң асыл кыйммәтләрнең берсе. Ул һәркемгә һава, су, яктылык кебек кирәк. Физик яктан сәламәт булу, әле ул тулысынча сәламәт булу дигән сүз түгел.Тулысынча сәламәт булу өчен рухи,әхлакый, иҗтимагый кыйммәтләрнең дә сәламәт булуы мөһим.

 Тәрбия эшенең төп бурычы, асылда бала шәхесенең барлык эчке табигый көчләрен хәрәкәткә китерүдән, аны рухи һәм физик яктан әзерләп, яңа җәмгыять шартларында интеллектуаль-әхлакый шәхес буларак эш итә алучы ирекле бер зат итеп тәрбияләүдән гыйбәрәт..

 Тәрбия процессы- баланың тулысынча шәхес буларак формалашуы ул. Шушы тулы бер процесста төп һәм әһәмиятле урынны- бала сәламәтлеге били.

Ләкин баланың сәламәтлеге турында сөйләшәбез икән түбәндәге фактларга тукталмыйча кала алмыйбыз.

Республикада медицина тикшерүләре күрсәткәнчә, бүген балаларның 10-20%ы гына тулысынча сау сәламәт.. Аеруча киң таралган авыруларның берсе-күзләрнең начар күрүе. Сулыш органнары.нерв системасы, ашкайнату системасы,сөяк,.мускул, кан тамырлары авырулары еш күзәтелә.

Балаларда булган авыруларның сәбәпләренә күз салыйк.

1.күп балалар аз хәрәкәтләнә, спорт белән шөгыльләнми диярлек. Бала өенә кайткач та телевизор һәм компьютер каршында утыра.

Кайберәүләрнең өендә тынычлап ял итәргә мөмкинлеге,әйтик аерым бүлмәсе яисә уңай психологик шартлар юк.

2. малайлар ,хәтта кызлар да мәктәптә укыганда ук тәмәке тарта башлый.Республика күләмендә тәмәке тартучы укучылар саны-50% ны тәшкил итә.

3.Спиртлы эчемлекләр куллану соңгы ун елда-ике тапкыр, ә наркотиклар кулланучылар саны биш тапкыр арткан. Токсикоманлык күренеше дә артканнан-арта бара.

Алда әйтеп үтелгән  барлык күңелсез фактлар балалар арасында күзәтелә.

Ә без хөрмәтле әти-әниләр, бакча белән берлектә бу фактларны һичшиксез кисәтергә тиешбез.

  “ Сәламәтлек- бердәнбер кыйммәтле асылташ; аның өчен вакытны да, көчне дә, хезмәтне дә кызганмыйбыз.”

Бакча белән мәктәп- бала тормышында иң җаваплы чор, киеренке хезмәт чоры. Уку баладан, аның организмыннан зур көч, энергия таләп итә. Шуңа күрә баланың сәламәтлеген саклау- иң төп бурычларыбызның берсе.Дөрес утыруларына нык игътибар бирәбез. Шөгыльләрдә ял моментларын даими файдаланабыз.Укучылырыбыз музыкаль бизәлешле ял моментларын аеруча яраталар.(Бу урында физмин күрсәтәм, күзләр һәм гомуми хәрәкәт өчен) Озын тәнәфесләрдә, озайтылган көн төркемендә аяз көннәрдә урамда,явым- төшемле көннәрдә спорт залда  хәрәкәтле уеннар уйныйлар. Көнгә дүрт тапкыр тукландырабыз.  Бала күп вакытын бакчада уздыра. Шуңа күрә бакчаның уңайлылык дәрәҗәсе балаларның анатомик, физиологик үзенчәлекләренә тәңгәл килгәндә генә яшь буын сәламәт һәм камил үсә ала. Бакчаның җылылыгы, яктылыгы СанПИН таләпләренә һәм нормаларына туры килә.

Гомуми итеп алганда без һәръяклап “Авыруны дәвалауга караганда, сәламәтлекне саклау җиңелрәк” булуын балаларыбыз аңына сеңдерергә тырышабыз.

(Гүзәл Уразованың “Балҗимеш”-җыры тыңлана.)

Бала бәгыр җимеше.Ул барыбыз өчен дә кадерле һәм газиз. Без балабыз өчен утка да, суга да керергә әзер.Балаларыбыз өчен үзебезгә бала вакытта булмаган мөмкинлекләрне тудырабыз. Күп вакытта кирәгеннән артып та китә.Туклануларына килсәк, иртә белән ботка ашатасы урынга,конфет бирәбез, яшелчә- җиләк җимеш урынына- чипсылар, кириешкалар ашатабыз.Яллары саф һавада түгел, компьютер, телевизор артында уза.Балаларыбызны хезмәткә өйрәтәсе урында, бар эшкә дә үзебез өлгерәбез.Менә шулай итеп үзебез үк баланың дөрес туклану рационын бозабыз , иң актив вакытларында хәрәкәтләрен чиклибез, сәламәтлекләренә зыян салабыз.

 Сәламәт тәндә генә сәламәт акыл була алуын һәрберебез белә. Ләкин сәламәт тән һәм сәламәт акыл кешегә үзлегеннән генә бирелми.

 Сәламәтлекне, тышкы һәм эчке матурлыкны яулап алырга һәм аның өчен көрәшергә кирәк.Сәламәт тормыш рәвеше компонентларын төгәл белү һәм үтәү балаларыбызга да, үзебезгә дә ярдәм итәр.

* көндәлек  режим;

         даими физик күнегүләр;

* чыныгу;
* дөрес туклану;
* Гаиләдә уңай , дустанә мөнәсәбәтләр – ышаныч, бер-береңне аңлау,

Дөньяны – матурлык коткарыр, дигән гыйбәрә бар. Мин бу акыллы фикерне дәвам итеп, матурлык ул- сәламәт балалар дип өстим.Чөнки балалар безнең киләчәгебез,матурлык тудыручыларыбыз.

Бер генә тапкыр яшибез...

Әйе, тормышның башка варианты булмас. Шуңа күрә дә тормышта үзеңне, элекке буыннарның рухи тәҗрибәсендә башланып, киләчәк буыннарда дәвам итәчәк сәламәт шәхес итеп тоймыйча яшәү җинаять булыр иде.

  Һәм без, өлкәннәр, үсеп килүче яшь буынның һәрбер көне рухланып торсын өчен барысын да эшләргә тиешбез.Ә рухи көч- сәламәт кешедә генә була ала.

Сәламәт кеше- хөрмәтле, кадерле, кыйммәтле. Бу иң зур бәхет, һәм бу дөньяда һәркемнең бәхетле яшәргә хакы бар.

Чыгышымны үзенең дәвалау системасын булдырган Норбековның **тормыш кагыйдәләре**белән тәмамлыйсым килә:

**-Һәр иртәне елмаеп, күтәренке күңел белән башлагыз: кәефегез көн озын яхшы булыр, канатланып, очып йөрерсез;**

**-Башыгызны юк-бар уй белән чүпләмәгез,кешеләрне рәнҗетмәгез, изге гамәлләр кылыгыз ;**

**-Авыру сүзен баштан чыгарып ташлагыз, эчтән генә мин сәламәт, мин яшь, барысын да булдырам дип кабатлап йөрегез;**

**- Үзегезне ихтирам итегез, яратыгыз, әз генә уңышларыгыз өчен дә үз-үзегезне мактап алыгыз, үз-үзегезне юкка-барга битәрләмәгез;**

**-Истә тотыгыз: сез язмышыгызның, тәнегезнең, сәламәтлегегезнең хуҗасы.**

**Сәламәтлек телим мин сезгә.**

Бу дөньяда яшәү гаҗәп авыр-

Борчулары йөри мең килеп,

Ә бәхетне саулык кына бирә-

Сәламәтлек килсен иң элек.

Бәгырьләрне телгән борчулардан

Көчлеләр дә кайчак бер сына,

Бирешмичә, янып яшәр өчен

Сәламәтлек телим мин сезгә.

Байлыгы да читтә өелеп кала,

Дәрман биргән саулык булмаса,

Көчле утын чәчеп, йөрәкләрдә

Дөрләп янган учак тормаса.

Үзәкләргә үткән газаплардан

Көчлеләр дә кайчак бер сына,

Гомер буе янып яшәр өчен

Сәламәтлек телим мин сезгә.

***(Флера Тарханова)***